

# Výživová doporučení. Alternativní způsoby výživy

Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.  
VŠCHT, Společnost pro výživu

# Důvody zájmu o výživu a potraviny

- V odborné literatuře se uvádí, že výživa je nejvýznamnějším faktorem zevního prostředí který ovlivňuje zdraví člověka a následně délku jeho života a to ze 40 - 60 %, což je hlavním důvodem současného velkého zájmu o výživu a potraviny
- Existují i další důvody – ekonomické, snaha o zviditelnění, fanatismus aj.

# Zdravotní rizika z potravin (pořadí podle odborníků)

- Výživa (složení stravy)
- Kontaminace potravin mikroorganismy a jejich toxiny
- Přírodní toxické látky
- Chemické kontaminanty
- Potravinářská aditiva (látky přídatné „E“)

# Zdravotní rizika z potravin (pořadí podle neodborníků)

- Chemické kontaminanty
- Potravinářská aditiva (látky přídatné „E“)
- Kontaminace potravin mikroorganismy a jejich toxiny
- Výživa (složení stravy)
- Přírodní toxické látky

## Rizikové faktory výživy

- Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) většina hlavních faktorů, které se nepříznivě uplatňují na zdraví člověka, souvisí s výživou. V pořadí závažnosti jsou to:
  - nadbytečný příjem soli
  - vysoký příjem alkoholu
  - nevhodné složení tuku
  - vyšší konzumace přidaných cukrů
  - vysoký příjem energie
  - nedostatečný příjem ovoce a zeleniny.

# Rizika nesprávné výživy

- Nesprávná výživa se významně podílí na řadě onemocnění, které ovlivňují aktivitu člověka a zvyšují riziko jeho předčasného úmrtí. Jsou to především:
- Vysoký krevní tlak
- Nemoci srdce a cév (infarkt, cévní mozková příhoda)
- Některé druhy nádorových onemocnění
- Cukrovka 2 typu
- Obezita
- Nemoci ledvin
- Osteoporóza

# Výživová doporučení

- Z uvedených důvodu mezinárodní i národní zdravotnické organizace a společnosti zabývající se výživou stanovují doporučené dávky živin a formulují výživová doporučení pro správnou výživu
- V České republice vydalo první výživová doporučení pro obyvatelstvo předsednictvo Společnosti pro racionální výživu (nyní Společnosti pro výživu) „Směry výživy obyvatelstva ČSR“ v roce 1986 a v roce 1989, 2004 a 2012 jejich inovované formy

# Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR. Populární verze – Zdravá 13

- V roce 2005 formuloval kolektiv autorů ze Společnosti pro výživu populární verzi Výživových doporučení pro obyvatelstvo České republiky, kterou nazval Zdravá 13
- Společnost pro výživu u příležitosti 75. výročí jejího založení připravila upravenou verzi z roku 2005 a rozšířila ji o:

Zdravou třináctku pro lidi starší 70 let

Zdravou třináctku pro děti



- V této prezentaci se budeme věnovat pouze Zdravé 13 pro dospělou populaci mladší 70 let. Všechny tři varianty Zdravé 13 lze nalézt na webu Společnosti pro výživu:

**[www.vyzivaspol.cz](http://www.vyzivaspol.cz)**

# PREAMBULE ZDRAVÉ 13

*Nejsou nezdravé potraviny,  
ale nezdravá jsou jejich množství*

# ZDRAVÁ TŘINÁCTKA PRO DOSPĚLOU POPULACI

1. Udržujte si přiměřenou stálou tělesnou hmotnost charakterizovanou BMI (18,5-25,0) kg/m<sup>2</sup> a obvodem pasu nejvýše 94 cm u mužů a 80 cm u žen.
2. Denně se pohybujte alespoň 30 minut např. rychlou chůzí nebo cvičením.
3. Jezte pestrou stravu, rozdělenou do 3-5 denních jídel, nevynechávejte snídani.
4. Konzumujte dostatečné množství zeleniny (syrové i vařené) a ovoce, denně alespoň 400 g (zeleniny 2x více než ovoce) rozděleně do více porcí; nezapomínejte konzumovat menší množství ořechů.

# ZDRAVÁ TŘINÁCTKA PRO DOSPĚLOU POPULACI

5. Z obilovin preferujte celozrnné výrobky a nezapomínejte na luštěniny (alespoň 1x týdně).
6. Jezte ryby a rybí výrobky alespoň 2x týdně.
7. Denně zařazujte mléko a mléčné výrobky, zejména zakysané (např. jogurty, zakysané mléčné nápoje, kefíry); vybírejte si přednostně polotučné.
8. Sledujte příjem tuku, omezte množství tuku ve skryté formě (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky) a při přípravě pokrmů. Preferujte tuky s nízkým obsahem nasycených mastných kyselin.

# ZDRAVÁ TŘINÁCTKA PRO DOSPĚLOU POPULACI

9. Snižujte příjem cukru, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, džemů, slazených mléčných výrobků a zmrzliny.
10. Omezujte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (slané uzeniny, rybí výrobky a sýry, chipsy, solené tyčinky a ořechy), nepřisolujte hotové pokrmy.
11. Předcházejte nákazám a otravám z potravin správným zacházením s potravinami při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů; při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům, omezte smažení a grilování. Dbejte na pečlivé mytí rukou před jídlem.

# ZDRAVÁ TŘINÁCTKA PRO DOSPĚLOU POPULACI

12. Nezapomínejte na pitný režim, denně vypijte minimálně 1,5 l tekutin (voda, slabě až středně mineralizované neperlivé minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené nebo ředěné).
13. Pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu u mužů 20 g (200 ml vína, 0,5 l piva, 50 ml lihoviny), u žen poloviční množství.

Pro udržení dobrého zdraví dodržujte alespoň dvě jednoduchá doporučení:

**Pestrá strava – základ zdraví**

**Střídmě s bohatého stolu**

# Alternativní směry výživy

- **Vegetariánská strava** – různé varianty
- Semivegetariáni – peskovegetariáni  
pulovegetariáni
- Laktoovovegetariáni
- Laktovegetariáni
- Ovovegetariáni
- Vegani – odmítají živočišné produkty i med
- Fruktariánství a vitariánství
- Rizika – nedostatek vitamínu B<sub>12</sub>, minerálních látek, esenciálních aminokyselin, mastných kyselin EPA a DHA



## Alternativní směry výživy

- **Raw strava neboli živá strava** je nejspornějším a přitom nejviditelnějším trendem poslední doby. Je to extrémní odnož veganství při němž jsou všechny potraviny konzumovány syrové nebo tepelně upravené maximálně do teploty 42°C (45 °C ). Má všechny nedostatky veganské stravy a navíc nedostatky uvedené v následující tabulce.

## Přednosti a rizika konzumace syrových potravin

Přednosti	Rizika a nedostatky
Minimální ztráty živin	Možnost mikrobiální kontaminace
V některých případech vyšší senzorická hodnota	Omezená využitelnost některých živin
Nepřítomnost toxických a antinutričních látek vznikajících záhřevem	Vyšší zátěž chrupu i trávicího ústrojí
Jednodušší a levnější příprava	Přítomnost přirozených toxických a antinutričních látek
	Vyšší obsah kontaminantů
	V mnoha případech nižší senzorická hodnota

# Alternativní směry výživy

- **Ekologická výživa na bázi biopotravin** – je snahou omezit negativní dopad zemědělské výroba na ekologii.

Potravinářské suroviny jsou produkovány v souladu se zákonem o ekologickém zemědělství a i výroba potravin z nich má určitá omezení. Ekologické zemědělství má od MZe dotace.

- Vzhledem k nižším výnosům se lidstvo ekologickým zemědělství neužívá

# BIOPOTRAVINY - PŘEDNOSTI

- Nižší obsah cizorodých látek (chemických kontaminantů)
- Vyšší obsah vlákniny
- Vyšší obsah některých živin
- Nižší obsah využitelné energie
- Výraznější chuť a aroma
- Tvrdší textura

## BIOPOTRAVINY - NEDOSTATKY

- Vyšší kontaminace mikroorganismy, hmyzem, roztoči a jinými škůdci
- Vyšší obsah přírodních toxických látek
- Vyšší obsah alergenů
- Nižší obsah některých živin
- Horší stravitelnost
- Horší sensorická jakost
- Složení daleko více kolísá
- Vyšší cena
- Horší dostupnost
- Omezený sortiment

## Alternativní směry výživy

- **Makrobiotická strava** - založena na obilovinách v různých stupních a minimalizaci příjmu vody. Nověji zaveden makrobiotický talíř, který je pestřejší
- **Dělená strava** – dělení na stravu rostlinnou a živočišnou, úspěšně vede ke snížení hmotnosti
- **Strava proti překyselení organismu** – zásadotvorná strava

## Alternativní směry výživy

- **Low carb diet** (nízkosacharidová dieta) – redukční dieta omezující sacharidy na minimum
- **Výživa dle krevních skupin** – deficitní na řadu nutrientů
- **Paleodieta** – doporučuje maso, ryby, mořské plody, vejce, oleje, ořechy, avokádo, zeleninu, ovoce jen v omezené míře
- **Bezlepková dieta** – pro zdravé lidi není riziková, ale po návratu k normální stravě mohou nastat problémy

## Hlavní zdravotní důvody ovlivňující výběr potravin

- **Alergie** – alergeny musí být zvýrazněny v surovinovém složení potravin i v pokrmech na jídelních lístcích v restauracích. Seznam alergenů EU obsahuje 14 nejvýznamnějších alergenů
- **Nesnášenlivost laktózy** – různé stupně, někdo může konzumovat kysané mléčné výrobky, které laktózu obsahují, jiní spotřebitelé výrobky s nízkým obsahem laktózy (1 g/100 g) nebo bezlaktózové (10 mg/100 g)
- **Nesnášenlivost lepku** – potraviny bezlepkové (20 mg/100 g) nebo s velmi nízkým obsahem lepku (100 mg/100 g)
- **Fenylketonurie** – výrobky bez fenylalaninu
- Podle doporučení lékaře nebo nutričního terapeuta si vybírají potraviny lidé s **diabetem, obezitou, kardiovaskulárními onemocněními, onemocněními ledvin, trávicího ústrojí** apod.



DĚKUJI VÁM ZA POZORNOST